

# Opioids-ka iyo Naas-nuujinta



Waa ammaan inaad nuujiso ilmahaaga haddii aad qaadnayso opioids-ka lagu qoray ilaa muddo gaaban, sida qalliinka kadib.

Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga markaad aalkolo la qaadnayso waxyaabaha kale ee hoos u dhaca keena sida benzodiazepines ama aalkolo.

Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga markaad qaadnayso daawada opioids-ka ee aan ka imanin farmashiyaha.

Waxaa lagugula talinayaa inaad nuujiso ilmahaaga haddii aad qaadnayso dawooyinka lagu qoray ee loogu talagalay cillada isticmaalka opioid-ka, sida methadone ama buprenorphine.

## Waa maxay opioids?

Opioids sida fentanyl, heroin, Percocet®/Oxycontin® (oxycodone), codeine, iyo Vicodin® (hydrocodone) waa “hoos u dhigiyaal.” Waxay hoos u dhigaan neefsashadaada, garaaca wadnaahaaga iyo fariimaha u dhexeeya maskaxdaada iyo jirkaaga. Isla qaadashada opioids-ka iyo waxyaabaha kale ee hoos u dhiga sida benzodiazepines ama aalkolada waxay kuu keeni kartaa inaad si shil ah u qaadato doos xad dhaaf ah.

Naloxone (Narcan®) waa daawo loogu talagalay daaweynta xad-dhaaf u isticmaalka opioid-ka. Waxay opioid-ka ka saaraysaa unugyada jirkaaga ilaa 30-90 daqiiqo. **Naloxone wuxuu badbaadin karaa nololshaada haddii aad si xad-dhaaf u isticmaasho opioid-ka** waana inaad had iyo jeer qaar aad haysataa.

## Opioids-ka ma geli karaan caanaha dadka?

Haa. Haddii aad qaadato opioids, caanahaaga waxay yeelan doonaan opioids. Qadarka caanahaaga ku jira waxay ku xirantahay inta aad qaadato, opioids-ka aad qaadato iyo inta wakhti ee ka soo wareegatay markaad qaadatay. Heerarka Opioids ayaa ugu sarreeya caanahaaga 1-3 saacadood kadib markaad qaadato.

Haddii aad qaadato naloxone (Narcan®) kama saari doonto opioids caanahaaga.

**Ku saabsan isticmaalka opioid dhakhtarka uu kuu qoray**

- Kala hadal daryeel-bixiyahaaga caafimaadka nooca opioidka ee aad qaadnayso iyo cadadka aad qaadnayso marka aad go'aansanayso haddii laabta/naas nuujintu ay kugu habboon tahay adiga iyo ilmahaaga.
- Uma baahnid inaad iska maasho oo iska tuurto caanahaaga kadib markaad fentanyl ka hesho isbitaalka, sida inta lagu jiro qalliinka dhalmaada ama in tuubooyinka lagu xiro.

**Haddii aad mararka qaarkood qaadato opioids aan lagu qorin ama aad mar kale isticmaasho ka dib markaad joojiso**

**Kahor intaadan cabin opioids:**

- Qorshee quudinta ilmahaaga. Iska maal oo kaydi caanahaaga, iibso caanaha dhallaanka, ama iibso caanaha laga soo maalay naas kale.

**Marka la qaadanyo opioids:**

- Ha cabin opioids marka ilmahaagu joogo, meesha uu ilmahaagu ku nool yahay, ama meelaha xidhan sida baabuurta.

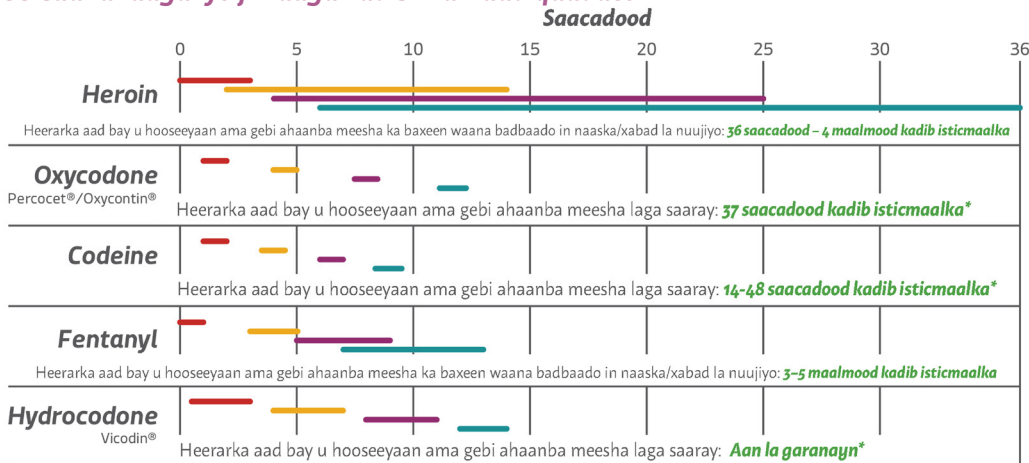
**Ka hor intaadan cabin opioids:**

- Waxaad ilmahaaga ku quudin kartaa caanaha dhallaanka, caanaha deeqaha, ama caanaha aad shubtay kahor intaadan cabbin opioids.
- Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 1-3 saacadood.
- Iska maalitaanka caanaha inta jeer ee aad nuujiso ilmahaaga ayaa ah hab wanaagsan oo aad ku ilaalin karto caanahaaga.

**Intee in le'eg ayaad iska maalaaysaa oo aad iska tuuraysaa caanahaaga kahor inta aanad naaska nuujin?**

- Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 1-3 saacadood kadib qaadashada opioids ka hor intaadan nuujinin ilmahaaga. 3 saacadood kadib, qadarka opioids ee caanahaaga way sii yaraan doonaa. Waxay caadi ahaan qaadashada doontaa 1-5 maalmood in jirkaagu si buuxda uga saarmayo dhammaan opioids caanahaaga.
- Haddii aad hurdo ka dareento opioids, iska maal oo iska tuur caanahaaga ilaa aad dareento feejignaan.
- Heroin: Iska maal oo tuur caanahaaga ugu yaraan 36 saacadood ka dib qaadashada heroin. Heroin waxay ku jiri kartaa caanahaaga ilaa 5 maalmood isticmaalka kadib.
- Fentanyl: Si sax ah uma garanayno inta ay qaadnayso in fentanyl uu gabi ahaanba ka baxo caanaha dadka. Haddii aad isticmaashay fentanyl oo aan ka iman farmashiyaha wakhti dheer, iska maal oo iska tuur caanaha 3-5 maalmood kahor inta aadan nuujin ilmahaaga.

**Heerarka Opioid ee caanahaaga iyo jirkaaga kadib markaad qaadato:**



**Muhiim**

- Heerka Opioid ugu sarreeya isticmaalka kadib
  - Heerka Opioid 1/2 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib
  - Heerka Opioid 1/4 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib
  - Heerka Opioid 1/8 ee heerkooda ugu sarreeya isticmaalka kadib
- \*loo qoray haa

Saamaynta waxyeellada leh ee dhallaankaaga waxay u badan tahay inay qaataan qiyaaso badan iyo muddada aad qaadanayso.

**Waxay keeni kartaa waxyeelo haddii aad qaadato**

In ka badan 100 mg\* codeine maalintii, ama qiyaas kasta oo ka badan 4 maalmood

In ka badan 28 mg\* oxycodone maalintii

In ka badan 80 mg hydrocodone maalintii

**Malaha waa badbaado inaad nuujiso haddii aad qaadato**

70 mg\* ama ka yar codeine maalintii la qaato 4 ama maalmo ka yar

10.5 mg\* ama ka yar oxycodone maalintii

25 mg ama ka yar hydrocodone maalintii

\*Iyada oo ku saleysan 154 lb (70 kiilo) miisaanka jirka.

**Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga**

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ee ilmahaaga haddii ilmahaagu uu ka hurdo badan yahay sida caadiga ah, ay ku adag tahay wax cunida ama uu qabo calool-fadhi.
- Raadso ilma haaye wakhtiga aad sakhraansan tahay.
- Ha wadin gaari inta aad ku hoos jirto saamaynta opioids.
- Iska ilaali inaad la seexato ilmahaaga ka dib markaad cabto opioids. Waxaad halis sare ugu jirtaa inaad si lama filaan ah u caburiso ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- Ka ilaali naftaada iyo ilmahaaga sigaarka gacanta labaad. Waydii dadka kale inaysan ku cabbin gurigaaga oo ha geynin ilmahaaga meelaha qiiq ka jiro.
- Waxaad yarayn kartaa waxyeelada taban ee u imaan karta ilmahaaga adiga oo qaadanaya opioids yar, qaadashada opioids wakhtiyo aan badnayn, iyo inaad sugto ilaa caanahaaga kaga baxayso opioids si aad u nuujiso ilmahaaga.
- U kaydi opioids-ka iyo mukhaadaraadka si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.



- **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay MOUDs**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
- **Wac 911** haddii ilmahaagu uu neefsigiisu yar yahay, uu joojiyo neefsashada, ay adag tahay inuu tooso, uu leeyahay maqaar ama faruuryo buluug u eg, uu caajis yahay, hurdo badan yahay, ama uu leeyahay matag iyo/ama shuban aan joogsanin.





## Sida opioids u saameyn karto dhallaanka

Opioids waxay ka dhigi kartaa dhallaanka mid hurdo badan, ay adag tahay inay toosaan, cunista oo ku adkaato, feejignaan yar iyo is dhexgalka. Qiyaastii 17–23% dhallaanka lagu quudiyo caanaha bini'aadamka ee leh opioids-ka ayaa yeelan doona qaar ka mid ah calaamadahan. Fursada dhallaankaaga ee calaamadahan aad ayay u badan tahay haddii aad nuujiso adigoo dareemaya hurdo kadib qaadashada opioids. Ammaan ma aha inaad nuujiso ilmahaaga haddii aad qaadanyso wax ka badan hal opioid, qiyaaso badan oo opioid ah ama aad isla qaadanyso opioid iyo aalkolo, benzodiazepines ama wax kale oo hoos u dhige ah.

Dhallaanka qaarkood waxay leeyihiin calaamado ka-noqosho haddii waalidkooda laabta/naaska nuujiya ay joojiyaan qaadashada opioids-ka ama ay joojiyaan naas nuujinta. Calaamadaha lagu arki karo waa xanaaq, degenaansho la'aan iyo oohin si ka badan sidii caadiga ahayd. Raadso daryeel caafimaad Haddii ilmahaagu aanu waxba cunin, seexan ama aanu raaxaysanayn. Haddii aad qaadato opioids, isku day inaad yarayso inta jeer ee ilmahaaga nuujiso kahor inta aad gebi ahaanba naaska ka jarin.

## Haddii aan qaato opioids inta aan uurka leeyahay, ilmahaagu ma yeelan doonaa calaamado ka-noqosho ah ka dib markay dhashaan?

Haddii aad qaadato opioids inta aad uur leedahay, ilmahaaga waxa laga yaabaa inay yeeshaan calaamadaha ka-noqoshada kadib markay dhashaan. Ilmahaagu waxa kale oo uu u baahan doonaa in uu ku jiro cisbitaalka dhawr maalmood oo dheeraad ah.

Markaad umusho/dhasho, nooca ugu wanaagsan ee daryeelka ee loogu talaglaay adiga iyo ilmahaaga waxaa lagu magacaabaa Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Daryeelkan waxaa ka mid ah:

- Inaad adigga iyo cunugaagu isku qol joogtaan
- In qolka laga dhigo mid aan buuq lahayn iyadoo iftiinka la gaabinayo.
- Luqidda iyo qabashada ilmahaaga.
- Nuujinta ilmahaaga ama inaad maqaarka-maqaarka saarto inta aad masaasada siinayso.

Dhammaan isbitaallada ma bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Si aad u ogaato haddii cisbitaalka aad qorshaynayso inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka waxaad:

- Weydiin kartaa daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga haddii cisbitaalka aad rabto inaad ku dhasho uu bixiyo daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Waxaad wici kartaa lambarka ugu weyn ee isbitaalka oo waxaad weydiisan kartaa xiriiriyaha qeybta hooyada (tani waxaa mararka qaarkood loo yaqaan qeybta/dabaqa 'postpartum', 'antepartum' ama 'ilmaha hooyada'). Mid kasta oo ka mid ah kalkaaliyayaasha shaqeeya waa inay ogaadaan haddii ay bixiyaan daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka.
- Haddii aad awooddo, dooro inaad ku dhasho cisbitaal bixiya daryeelka Cuntada, Hurdada iyo Kansoolka. Taasi waa nooca ugu wanaagsan ee daryeelka loogu talagalay adiga iyo ilmahaaga.



## Yaraynta isticmaalka opioid-ka

Way adag tahay in la joojiyo isticmaalka opioids haddii aad qaadanaysay waqti dheer. Waxaa jira dawooyin loogu talagalay isticmaalka cilladda opioid oo aad qaadan karto, kuwaas oo kaa caawin doona yaraynta damacaaga iyo calaamadaha ka-noqoshada. Daawooyinka ugu waxtarka badan waa methadone iyo buprenorphine, waana badbaado in la qaato marka la nuujinayo ilmahaaga. La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga ama wac [Washington Recovery Help Line \(Khadka Caawinta Soo kabashada Washington\)](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) 866-789-1511 si aad u hesho taageero ama macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo ama loo yareeyo isticmaalkaaga.

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga “xabadka/laabta” halkii ay ka isticmaali lahaayeen “naaska.” Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.